

Валентина Фоміних,
завідувач відділу комплектування та
наукової обробки документів;
Ліна Ленчицька, головний бібліотекар;
Ольга Сидоренко, провідний бібліотекар
наукової бібліотеки
Хмельницького національного університету

**Психологічна підтримка студентів під час
воєнного стану**
(на прикладі наукової бібліотеки Хмельницького
національного університету)

***Анотація.** У статті підкреслено важливість психологічної підтримки студентів під час воєнного стану, проаналізовано проблеми, з якими стикаються студенти в умовах війни (стрес, тривожність, депресія, зниження мотивації до навчання тощо). Окрему увагу приділено ролі бібліотеки університету як простору для надання студентам психологічної допомоги через організацію психологічних тренінгів, семінарів, занять з арттерапії, бібліотерапії та бібліотечним ресурсам, які сприяють саморозвитку студентів, стресостійкості, досягнення успіху в кар'єрі й особистому житті, побудови якісних взаємин і конструктивного спілкування та ін..*

***Ключові слова:** воєнний стан, стрес, психологічна підтримка, наукова бібліотека ХНУ, ресурси і послуги, бібліотерапія, стресостійкість.*

В умовах повномасштабної російської агресії проти України, коли тривожність, стрес, страх перед майбутнім та постійний інформаційний тиск стали буденністю для більшості населення, саме бібліотеки виявили себе як важливий,

загальнодоступний та безкоштовний громадський простір підтримки, де кожен може знайти не лише потрібну йому інформацію, а й емоційну розраду, можливість соціалізації, творчого самовираження та психологічного відновлення.

Російсько-українська війна стала причиною багатьох емоційних випробувань і для студентської молоді, яка знаходиться на етапі важливого особистісного та професійного розвитку. Часті тривоги, стреси, пов'язані з адаптацією до навчального процесу у вищому закладі освіти, переживання за близьких і рідних, які знаходяться у прифронтових зонах або захищають нашу країну на фронті, відсутність стабільності тощо викликають безсоння, нервові напруження та психологічні розлади, що негативно впливають на мотивацію молоді до навчання. За цих умов забезпечення психологічної підтримки здобувачів освіти стає надзвичайно важливим.

Стрес (англ. *stress* — напруга) — стан фізіологічної або психологічної напруги, зумовлений несприятливими чинниками, розумовими, емоційними, зовнішніми або внутрішніми, які спрямовані на порушення функцій організму і яких організм природно намагається уникнути.

Університети сприяють психологічному благополуччю студентів, створюючи комфортні умови для навчання, організовуючи психологічну допомогу на базі освітнього закладу та надаючи можливість отримувати підтримку в дистанційному режимі. Зосібна, у Хмельницькому національному університеті працює Психологічна служба, яка допомагає студентам адаптуватися до нових умов. Психологічна підтримка студентів університету відбувається за допомогою різних форм і методів боротьби зі стресом: психологічного консультування та терапії, індивідуальних або групових занять з психологом, тренінгів та арттерапевтичних заходів тощо, які допомагають молоді зменшити тривогу, впоратися з емоційними переживаннями, навчитися технікам подолання стресу та підвищити стійкість до нього.

Значну роль у подоланні тривожності студентів відіграють і бібліотеки ЗВО. Завдяки навчання бібліотекарів на різноманітних тренінгах та заняттях з психологічної безпеки книгозбірні також стали справжніми центрами психологічної підтримки. Зокрема, у жовтні 2022 року наукова бібліотека Хмельницького національного університету (далі бібліотека) взяла участь у проєкті «Бібліотека як безпечне місце», який реалізувала УБА спільно з ГЕТЕ-інститутом в Україні, та онлайнному семінарі «Створення безпечного укриття у бібліотеці». У межах проєкту проводилися різноманітні тренінги, семінари, заняття з психологічної безпеки, книгозбірня також отримала матеріали на допомогу створенню безпечного укриття у бібліотеці. Варто вказати, що безпечне укриття означає не лише в буквальному сенсі влаштування місця, де можна сховатися від ракет та обстрілів. Це і психологічна безпека.

У лютому 2024 року працівники наукової бібліотеки взяли участь у тренінгових заняттях з надання першої допомоги при психотравмі за програмою соціально-психологічної підтримки Ізраїльської Коаліції по роботі з травмою. Заняття проводилися у Хмельницькій обласній універсальній науковій бібліотеці для бібліотечних фахівців (координаторка розвитку програм психосоціальної підтримки у Хмельницькому та області Тетяна Гуранська та психологиня, представниця Центру стресостійкості Хмельницького та області Наталія Ферльовська).

Одним із дієвих способів подолання тривожності у студентів є арттерапія, зокрема в бібліотеці здобувачі вищої освіти долучаються до творчих занять, майстер-класів, лекцій, зустрічей, обговорень, під час яких діляться своїми почуттями та думками, розкривають творчі здібності, навчаються долати життєві труднощі. До прикладу, неодноразово в бібліотеці проводилися майстер-класи із виготовлення ляльок-мотанок під

символічною назвою «Оберіг для захисника», виготовлення (оздоблення) крашанок до Великодніх свят та ін.



Велике значення бібліотека приділяє і бібліотерапії. Бібліотерапія – це комплексна наукова дисципліна, яка поєднала різні галузі знань: бібліотекознавство, педагогіку, літературознавство, психологію, медицину і направлена на психокорекцію особистості за допомогою спеціально підібраної літератури для читання або прослуховування. Застосування бібліотерапії в роботі бібліотек є важливим і актуальним, оскільки аналіз, систематизація, підбір літератури для відповідної категорії читачів, проведення бібліотерапевтичних заходів заради психологічної допомоги потребують професійної підготовки [1. С.217]. Бібліотерапія як методика психологічної підтримки, заснована на читанні та обговоренні книг, які допомагають людині переосмислити свій досвід і знайти способи подолання життєвих труднощів. Її сутність полягає в тому, щоб підібрати літературу, яка резонує з емоційним станом

людини, пробуджує усвідомлення її внутрішніх ресурсів та надихає на пошук рішень [4. С.23].

Інтерес до бібліотерапії зріс під час пандемії COVID-19, коли бібліотеки шукали способи, як допомогти читачам під час вимушених карантинних обмежень. Серед засобів бібліотерапії найпоширенішими є бібліографічні рекомендаційні списки, роз'яснювальні статті, тренінги, майстер-класи [4. С.24].

Виділяють два основні типи бібліотерапії:

- підтримуюча бібліотерапія – допомагає покращити емоційний стан та зменшити тривожність (вона часто використовується в роботі зі студентами, які переживають складні життєві обставини);

- бібліотерапія особистісного розвитку – спрямована на розвиток особистісних якостей (наприклад, зміцнення сили волі, розширення світогляду, формування навичок аналізу та рефлексії).

Бібліотерапія може бути як індивідуальною (коли підбираються книги, статті чи інші тексти, які відповідають потребам і проблемам конкретної людини), так і груповою (обговорення літературних творів у групах не лише дозволяє розвинути комунікативні навички, але й знизити почуття ізоляції, що особливо корисно для людей, які переживають схожі труднощі та можуть підтримати одне одного). Для досягнення різних цілей у бібліотерапії використовуються також різножанрові твори (наприклад, мотивуючі біографії надихають і підвищують мотивацію, тоді як психологічна проза допомагає глибше розуміти власні емоції).

Отже, враховуючи запити, бібліотекарі можуть не тільки підтримувати читачів у вирішенні їхніх психологічних проблем та знизити рівень стресу, але й сприяти розвитку особистості, покращенню настрою та стимулюванню рефлексії.

Слід зазначити, що практично з перших днів російської війни проти України для подолання у студентів страхів, стресів тощо бібліотечні працівники застосовували доступні методи

бібліотерапії, проводили заходи, присвячені способам подолання стресу. Зокрема, завідувачка відділу комплектування та наукової обробки документів Валентина Фоміних під час заходу «Стрес-менеджмент» не лише знайомить студентів-першокурсників з методиками подолання стресів, але й розповідає про роль книги і читання, про потенціал інтелектуального розвитку в сучасних умовах та силу бібліотерапії, дає кілька слушних порад щодо того, як знайти у собі сили не полишати читання і не впадати у відчай навіть у важкі часи (<http://library.khmnu.edu.ua/?p=15498>). Адже читаючи книгу, ти поринаєш у світ героїв і це дає можливість відволіктися, забути хоча б ненадовго про тривожні думки та стресові ситуації.



У нинішніх умовах бібліотека ефективно розвиває також інформаційно-консультативну діяльність з правових, соціальних, психологічних питань, питань охорони здоров'я, створюючи тематичні виставки, проводячи лекції, бесіди, організує доступ користувачам до офіційної інформації.

На початку навчального року в науковій бібліотеці традиційно відбувається серія тренінгових занять для

першокурсників бакалаврського рівня спеціальності 053 «Психологія», метою яких є знайомство студентів-першокурсників та встановлення позитивної комунікації між ними. Здобувачі вищої освіти магістерського рівня діляться власним досвідом навчання та розвитку в різних напрямках психології, першокурсники отримують практичні поради від своїх старших друзів. Основними завданнями тренінгу є допомога студентам подолати сором'язливість, відчутти себе комфортніше у новому колективі, навчитися ефективно комунікувати та співпрацювати в команді. Під час занять використовуються різноманітні інтерактивні вправи, як-от «Картка настрою» (де студенти обирають метафоричну карту, роблять саморефлексію та пояснюють свій емоційний стан), а також вправи «Чим я схожий та відмінний», «Мій життєвий досвід», «Подарунок» та інші. Кожна вправа сприяє кращому розумінню одне одного та формуванню групової згуртованості. На завершення кожного тренінгового заняття проводиться рефлексія, де студенти мають змогу висловити свої враження від нових форм спілкування та обговорити результати. Учасники відзначають, що тренінги допомагають їм не лише краще зрозуміти одногрупників, а й помітно піднімають настрій, наповнюють енергією та мотивують на подальше навчання.

З метою адаптації першокурсників до умов навчання в університеті в університетській книгозбірні на замовлення кафедри 2024 року відбувся захід «Поради Дейла Карнегі», в якому взяли участь студенти другого курсу. На заході студенти не тільки отримали відповіді на питання «Як здобувати друзів?», «Як знайти себе?», «Як допомогти близьким і дорогим людям розібратися в собі?», «Як перестати турбуватися і почати жити?», але й багато важливих порад від Дейла Карнегі – відомого американського письменника, лектора, що стояв біля витоків створення теорії спілкування, який перевів теоретичні розробки психологів у практичну галузь і розробив власну

теорію безконфліктного й успішного спілкування. Після закінчення заходу під керівництвом викладача відбувся тренінг.

Психологія відіграє важливу роль у житті людини, допомагаючи глибше пізнати свій внутрішній світ і зміцнити взаємини з оточуючими. Саме тому психологічна література стала дуже популярною. На початку навчального року студенти другого курсу спеціальності «Психологія» відвідали наукову бібліотеку і ознайомилися з виставкою літератури «Психологія», на якій були представлені популярні видання з різних галузей психології. Ця виставка організована з метою допомогти студентам орієнтуватися в психологічній літературі, наявній у фонді наукової бібліотеки Хмельницького національного університету. Відвідувачі могли ознайомитися з навчальною та науково-популярною літературою, присвяченою психології, саморозвитку, досягненню успіху в кар'єрі й особистому житті, а також побудові якісних взаємин і конструктивного спілкування. Кожна книга на виставці – цінне джерело знань, яке відкриває частинку таємниць людської психіки.

Психологічна підтримка є надзвичайно важливою складовою допомоги студентам під час воєнного стану. Вчасна ефективна психологічна допомога дозволяє зберегти психічне здоров'я, допомагає долати труднощі, а також сприяє розвитку стресостійкості та емоційної стабільності. Завдяки цьому, незважаючи на складні життєві ситуації, студенти можуть зосередитися на навчанні, спрямовувати свої зусилля на наукову роботу, на досягнення поставлених цілей, розвивати та вдосконалювати свої знання і навички.

Отже, під час воєнного стану значно зросла роль бібліотек і це доводить їх практична діяльність. І не лише тому, що книгозбірні якісно змінюють напрями діяльності, а й тому, що стали комунікативними центрами та точкою опори для багатьох людей. Долаючи серйозні виклики й загрози, бібліотеки навіть у воєнний час залишаються осередками інтелектуальної свободи та громадянської активності,

провідниками національних ідей та цінностей. У нових реаліях бібліотекарі України, зокрема й наукової бібліотеки Хмельницького національного університету, показали високий рівень знань, надзвичайно високий рівень комунікацій, швидке реагування на події, професійну мобільність та свою спроможність до змін. Та, найголовніше, перетворилися на острівці безпеки, психологічного комфорту, де кожен, хто потребує цього, може отримати психологічну підтримку та допомогу.

Список використаних джерел

1. Аксьонова Н.Д. Роль бібліотек у подоланні стресових ситуацій (на прикладі застосування бібліотерапії)/ Н.Аксьонова // Бібліотека. Наука. Комунікація. Інноваційні трансформації ресурсів і послуг: матеріали Міжнар. наук. конф. (4-6 жовт. 2022 р.) / ред. О. Василенко. - Київ : НБУ ім. В.І. Вернадського, 2023. –346с. - С.216-218.

2. Амельченко Ю. «Ти як?». Підтримка людини – зброя бібліотеки у воєнний час / Юліана Амельченко // Бібліотечна планета. – 2024. – № 2 (104). – С. 6–9.

3. Сиротюк П. Бібліотерапія: глибше, ніж просто читання, більше, ніж література/ Петро Сиротюк .-Режим доступу : <https://psihologonline.pro/biblioterapiya-hlybshe-nizh-prostochytannya/>

4. Яनावічене Д. Бібліотерапія: теорія і практика в литовських бібліотеках/ДайваЯनावічене // Бібліотечна планета.- 2024.-№1- С.22-24.